



Guía de trabajo 4

Nombre docente:	CHRITOPHER RUBILAR CATALAN	
Curso:	8° año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
4	Educación física y salud	OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física.

CUADRO DE INSTRUCCIONES

En la siguiente guía de trabajo deberás investigar sobre las 4 cualidades físicas y describirlas de forma breve.

En el punto numero 2 completar el cuadro con algún ejercicio realizado en clases, que te haya permitido trabajar estas cualidades.

La guía puede ser desarrollada en tu cuaderno. **(No es necesario imprimir de la actividad)**

Para realizar la actividad, puedes apoyarte con la carpeta “TAREA” la cual muestra información sobre lo que es la fuerza y las actividades.

Recuerda mandar registros fotográficos al correo : christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl

GUIÓN METODOLÓGICO

En la siguiente guía de trabajo deberás investigar sobre las 4 cualidades físicas, aquí abajo se encuentra un link que te puede ayudar a buscar la información.

https://karateyalgomas.com/wp-content/uploads/2017/01/737336_421678881234790_972550484_o.jpg

En el segundo punto debes recordad algún ejercicio que hayas realizado en clases y que te permita desarrollar una de las 4 cualidades investigas. **Un ejemplo: desarrollo la fuerza al realizar una secuencia de abdominales.**

La guía puede ser desarrollada en tu cuaderno. **(No es necesario imprimir de la actividad)**



¿Qué son las Cualidades físicas?

- Son el conjunto de aptitudes de cada persona, que hacen posible la realización de una actividad física determinada. Estamos hablando de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.